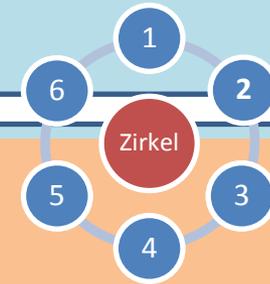




Zielgruppe U11 / U13



Grußwort – 29.03.2020

An alle Sportlerinnen und Sportler,

anbei sende ich Euch die dritte Runde für unseren „Home Office-Fitnessplan à la Eisbären“.

Mittlerweile befinden wir uns in der dritten Woche dieser Ausnahmesituation. Bei allem was Ihr tut, bitte ich Euch immer auf die Nerven Eurer lieben Mitmenschen zu achten.

Ich hoffe Ihr habt weiterhin die Unterstützung Eurer Eltern und habt eine „Schläger – Tape – Koordinationsleiter“ im Flur oder Eurem Zimmer.

Versucht die Übungsempfehlungen nach bestem Gewissen und Können umzusetzen und führt diesen mindestens dreimal die Woche durch.

Ich werde Euch weiterhin jeden Sonntag neue Plänen für die nächste Woche mit neuen Übungen anbieten.

Und denk immer daran,, wir werden diese Zeit zusammen durchstehen und FIT zurückkommen.

Eurer Seba

PLAN 3 → 1. Warm up



Gesamtzeit: **15 min**

Lokale Erwärmung



-> von Kopf bis Fuß

Kopfkreisen, Schulter, Arm gerade strecken aus Schulter, Arme, entgegengesetzt, Schlaghalte, Fleischerhaken, Rumpfkreisen, Hüftkreisen, Feder Mitte rechts links, Beine von breit zu zusammen, Achterserie, Kniekreise (innen nach außen, außen nach Innen, beidseitig), Hüfte aufdrehen, Eishockeytorwart, Füße und Handgelenkkreisen parallel

6 min

Warmlaufen



-> Lauf ABC → à 45sec

- Locker auf der Stelle laufen, anfersen, kniehebe, hopserlauf = 3min

WAHLWEISE eine Sache!:

-> **Seilspringen** (mit oder ohne Seil) → à 60sec = 5min

1. normal, 2. re / li, 3. vor / zurück, 4. ein Bein re / li,

-> **Sägebock** → Anzahl 2x = 5min

Wechselschritt (10 r/l) , 2. Doppel an Brust (10), 3. Spreizt neben Arme (10), 4. Durchspringen (5); Bärenrolle 10 li, 10re

-> **Sprünge** → Anzahl 2x = 5min

1. Jumping Jack, normal (15x) 3. Arme und Beine vor (15x) 4. und 5. (koordinativ) jeweils entgegengesetzt je (15x)

8 min

1 min Pause

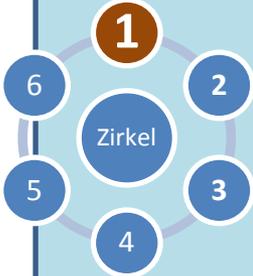
PLAN 3 → 1. Stabilität

Durchläufe wiederholen
mind. 3 Durchläufe

Gesamtzeit: **25 min**

WICHTIG: saubere Ausführung
Material: Matten

Zirkeltraining 2 – Brust / Arme

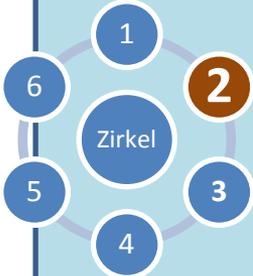


Liegestütze Berg ab

Arme 45° anstellen, Füße auf Stuhl,
(Stuhl an Wand, damit er nicht
rutscht)

45sec Übung
15sec Pause / Wechsel

Zirkeltraining 2 – Rumpf

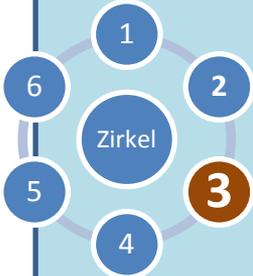


Becken-Kerze

Rückenlage, Beine strecken, Arme
lang Richtung Beine, eng anliegend,
Becken hoch drücken

45sec Übung
15sec Pause / Wechsel

Zirkeltraining 2 – Beine

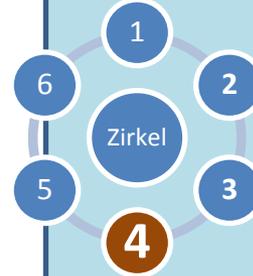


-> 90° Halten

Gerader Rücken an der Wand, Beine
90° halten

45sec Übung
15sec Pause / Wechsel

Zirkeltraining 2 – Brust / Arme

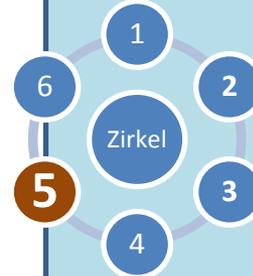


Trizeps Dip

Beine strecken, Hände auf Sitzfläche
aufstellen, Arme 90° beugen, (Stuhl
an Wand, damit er nicht rutscht)

45sec Übung
15sec Pause / Wechsel

Zirkeltraining 2 – Rumpf



Stuhlhalten

Stuhl setzen, Hände neben Hüfte,
Arme durchstrecken, Beine
strecken, Halten

45sec Übung
15sec Pause / Wechsel

Zirkeltraining 2 – Beine



-> angeschlagener Käfer

Bauch liegen, Arme & Beine
wechselseitig heben bzw. Halten

45sec Übung
15sec Pause / Wechsel

Plan 3 → 2. Koordination



Durchläufe
4x 5min Wiederholen
(Übungsbeschreibung 1 – 4)

Gesamtzeit: 20 min

Vorbereitung:

Klebeband (Leiter kleben), Untergrund achten, optimal Teppich. Wenn Laminat oder PVC vorhanden, Füße nackt und vorher auf feuchtes Handtuch treten (Antirutschgefahr) → Immer saubere Ausführung!

1 Teil A - Seilspringen

1x 60sec ohne Stopp,
Ziel mind. 90 Stück
Alle gemeinsam



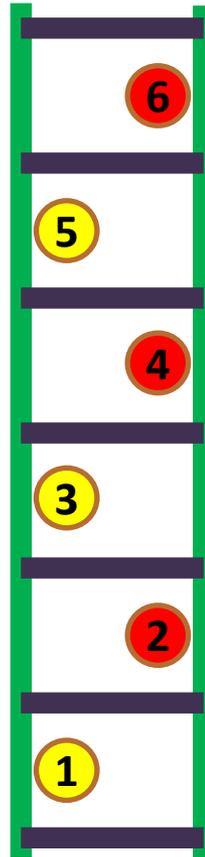
2 Teil B - Leiter

Ziel:
Korrekte
Schrittfolge
Hohe
Geschwindigkeit

Bei Fehlern in
der Schrittfolge
muss die
Geschwindigkeit
angepasst
werden.

 Linker
Fuß

 Rechter
Fuß



Übungsbeschreibung immer mit / ohne Schläger:

1. ein Fuß in jedes Feld
2. beide Füße in jedes Feld, links beginnen
3. beide Füße in jedes Feld, links beginnen
4. beide Beine in ein Feld, rechts in Feld 1, beide Beine in ein Feld, linkes Bein in ein Feld und wieder von vorne
5. Hampelmann
6. seitlich stehen, vorderes Bein ins Feld, hinteres mit rein, dann vorderes Bein wieder raus und hinteres hinterher
7. linkes Bein neben dem Feld, beide Beine ins Feld, rechts daneben und wieder zurück
8. wie 7. nur mit durchlaufen
9. Beide Beine neben dem Feld, äußeres geht zuerst rein, dann das andere und auf der anderen Seite beide Beine landen (Crossover)
10. Rückwärts einbeinig
11. Rückwärts durchlaufen
12. Mit Schläger und Ball alle Übungen von 1. - 11.

PLAN 3 → 3. Beinkraft / Stabi

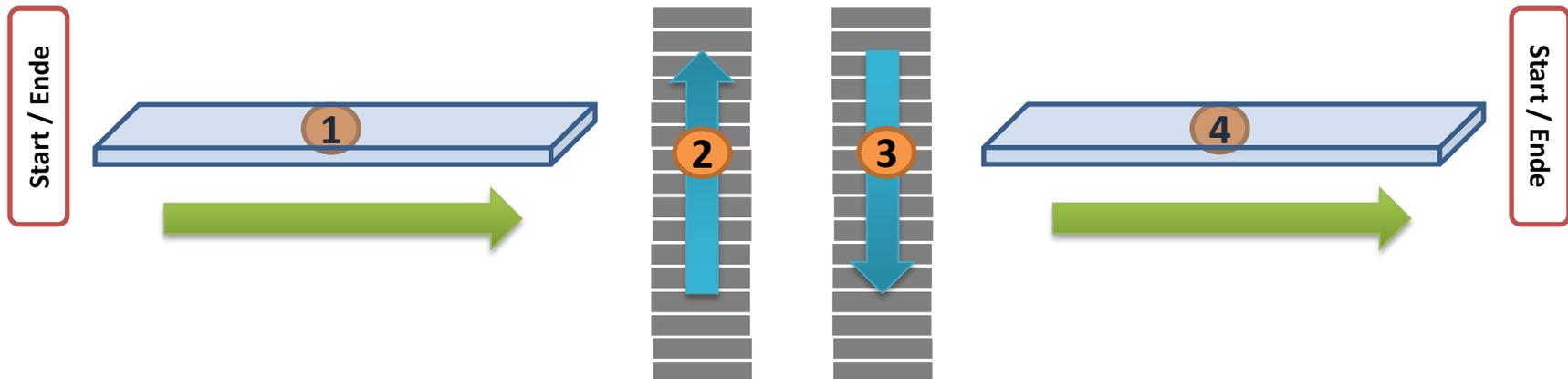


Durchlaufen 3x wiederholen

Gesamtzeit: **12 min**

Vorbereitung:

- Mehrfamilienhaus: Hausflur prüfen, ob begehbar (Schaut das niemand kommt)
- Einfamilienhaus: Treppe in Keller oder ins Obergeschoß nutzen
- ebenerdiges Haus: verschiedenen Tritt nehmen
(Stühle, Schranktritte, kleine Tische, Kochtöpfe z.B. nacheinander aufreihen -> rutschigen Untergrund beachten, stabil stellen z.B. an Wand zweck Wegrutschen)



Durchgangs A

1. Krebsgang vorwärts durch eigene Wohnung, beginnend ab eigenständigen Start- / Endpunkt
2. Rückwärts Schlusssprung (eine Stufe) eine / zwei Etagen
3. Locker Treppe runter laufen
4. Entengang (Hände hinter Kopf) durch eigene Wohnung bis eigenständigen Start- / Endpunkt
5. Hocke hüpfen (Hände hinter Kopf)
6. Ein Bein Sprung rechts (zwei Stufen)
7. Locker Treppe runter laufen
8. Pferdegang (Langer Ausfallschritt gestreckt) durch eigene Wohnung bis eigenständigen Start- / Endpunkt

Durchgang B

1. Krebsgang vorwärts durch eigene Wohnung, beginnend ab eigenständigen Start- / Endpunkt
2. Drehsprung (eine Stufe) eine / zwei Etagen
3. Locker Treppe runter laufen
4. Entengang (Hände hinter Kopf) durch eigene Wohnung bis eigenständigen Start- / Endpunkt
5. Hocke hüpfen (Hände hinter Kopf)
6. Ein Bein Sprung links (zwei Stufen)
7. Locker Treppe runter laufen
8. Pferdegang (Langer Ausfallschritt re/li (langsam!)) durch eigene Wohnung bis eigenständigen Start- / Endpunkt